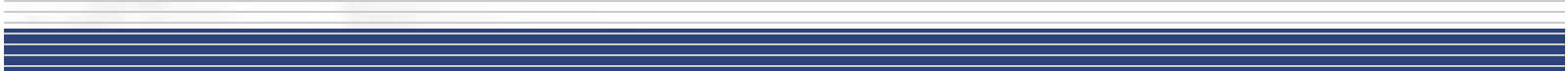




## Hinweise und Übungen





**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,**

mit diesem Übungsheft wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, die richtigen Übungen nach der Operation immer und überall durchführen zu können.

Ihre eigene Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zu einem beschwerdefreien Rücken.

Wir wünschen viel Erfolg!

Ihr ENDOSKOPIA-Team

## Stufenlagerung



**Ausgangsposition:** Rückenlage

Unterschenkel auf einem Hilfsmittel (z. B. festes, aufblasbares Kissen, Stuhl, Wasserkasten) ablegen und das Gesäß so weit wie möglich an diesen Gegenstand drücken. Bitte beachten: Hüft- und Kniewinkel  $90^\circ$ .

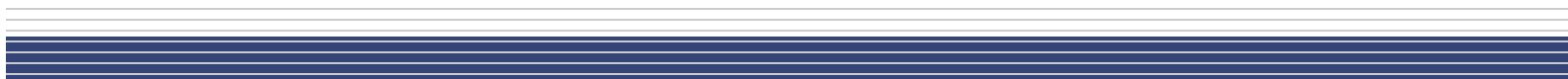
# Sitzen



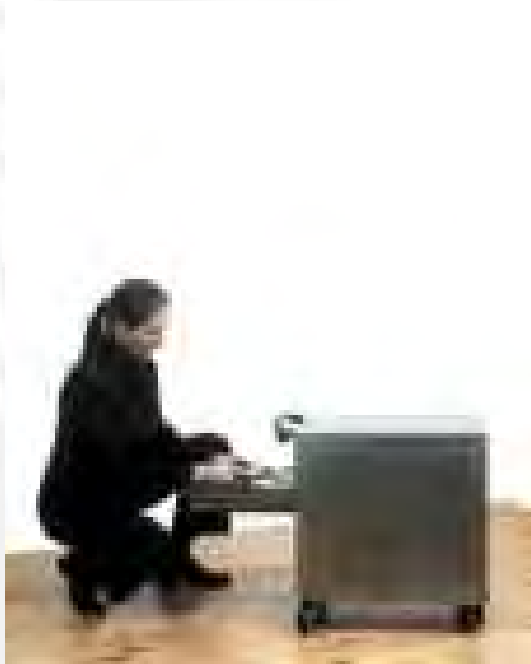
**Empfohlen:**  
aufrechte Sitzposition.



**Nicht empfohlen:**  
mit gekrümmtem Rücken, halb  
liegend oder mit übereinander-  
geschlagenen Beinen.



## Beugen



**Empfohlen:**

mit aufrechtem Rücken und gebeugten Knien in die Hocke gehen, mit dem Arm auf einem Oberschenkel abstützen. Aufstehen ebenfalls mit geradem Rücken.



**Nicht empfohlen:**

Mit gestreckten Beinen den Oberkörper nach vorne beugen.

# Heben

**Empfohlen:**

Lasten werden mit geradem, aufrechten Rücken und gebeugten Beinen, körpernah aufgehoben.

**Nicht empfohlen:**

Lasten mit gestreckten Beinen und gebeugtem Oberkörper heben.

# Tragen



**Empfohlen:**  
Lasten werden mit  
aufrechtem Rücken,  
körpernah getragen.



# Die Übungen der Nachbehandlungszeit

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die Übungen vor, die Sie nach Ihrer Operation zur Optimierung des Genesungsverlaufes regelmäßig durchführen sollten.

Die Übungen sind farblich den drei Phasen zugeordnet:



**Heilung**



**Stabilisierung**



**Normalisierung**

Bitte beachten Sie, dass die Übungen zwar zeitlich versetzt beginnen, jeweils aber auch in den anschließenden Phasen durchgeführt werden.

Bei allen Dehn- und Kräftigungsübungen sollten folgende Punkte beachtet werden:

## Dehnen

Die jeweilige Dehnposition ca. 20 Sekunden halten, danach wieder die Ausgangsposition einnehmen. Diesen Wechsel 3 mal wiederholen.

## Kräftigung

Die aufgebaute Spannung in der jeweiligen Position ca. 8 – 12 Sekunden halten, danach für ca. 10 Sekunden wieder die Ausgangsposition einnehmen. Diesen Wechsel 5 – 10 mal wiederholen (= 1 Serie) Zur optimalen Kräftigung immer 1 – 3 Serien mit Pausen von jeweils 20 – 40 Sekunden durchführen.

Bei jeder Übung – Dehnen und Kräftigung – auf gleichmäßige, ruhige Atmung achten.

# Thromboseprophylaxe



**Ausgangsposition:** sitzen oder liegen.

**Übung 1:** „Die Wadenpumpe“ Knie anwinkeln, Füße aufstellen, abwechselnd linke und rechte Zehenspitze anziehen und wieder strecken.

## Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



**Ausgangsposition:**  
flach auf den Rücken legen, beide Knie anwinkeln, Füße aufstellen.



**Übung 2:** Einen Oberschenkel umfassen und das Knie zur Brust ziehen; wechseln.



**Übung 3:** Die Oberschenkel umfassen und beide Knie zur Brust ziehen.

# Kräftigung des Bauches (statisch)

## Ausgangsposition:

flach auf den Rücken legen, beide Knie anwinkeln, Fersen leicht in den Boden drücken.



**Übung 4:** Arme mit dem Handrücken nach unten in den Boden drücken. Die Schultern mit geradem Nacken minimal von der Unterlage abheben.



**Übung 5:** Beide Hände und Arme seitlich am Körper vorbeischieben, dabei den Oberkörper leicht schräg von der Unterlage abheben. Seiten abwechseln. Bitte beachten: Den unteren Rücken immer fest am Boden halten.

## Kräftigung des unteren Rückens



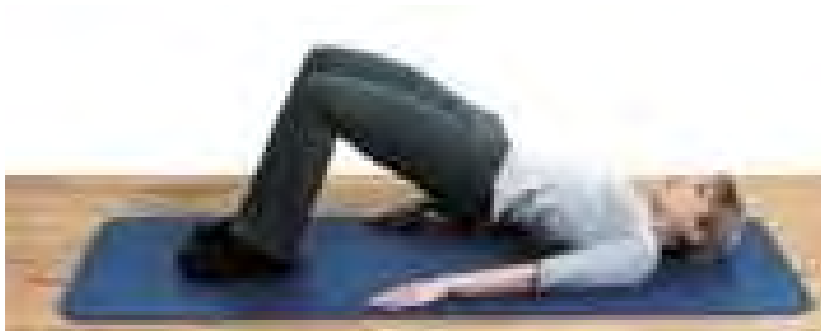
**Ausgangsposition:** flach auf den Bauch legen,  
Kopf auf den Unterarmen ablegen.

**Übung 6:** gestrecktes Bein ca. 5 cm anheben, wechseln.

# Kräftigung des Gesäßes



**Ausgangsposition:** flach auf den Boden legen, beide Knie anwinkeln, Füße aufstellen.



**Übung 7:** Becken anheben bis der Oberkörper und die aufgestellten Beine eine Linie bilden.

# Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

**Ausgangsposition:** flach auf den Rücken legen.



**Übung 8:** einen Oberschenkel umfassen und das Knie zur Brust ziehen. Dabei mit dem Becken und dem gestreckten Bein am Boden bleiben. Beine wechseln.



**Übung 9:** einen Oberschenkel umfassen und das so weit wie möglich gestreckte Bein Richtung Oberkörper ziehen. Dabei mit dem Becken und dem gestreckten Bein am Boden bleiben. Beine wechseln.



# Kräftigung des Gesäßes



**Ausgangsposition:** flach auf den Boden legen, beide Knie anwinkeln, Füße aufstellen.



**Übung 10:** Becken anheben bis der Oberkörper und die aufgestellten Beine eine Linie bilden. Aus dieser Position heraus ein Bein mit angezogenem Fuß nach vorne ausstrecken, so dass sich von der Ferse bis zur Schulter eine Linie ergibt (Gesäß dabei nicht absenken!).

## Kräftigung der Beine

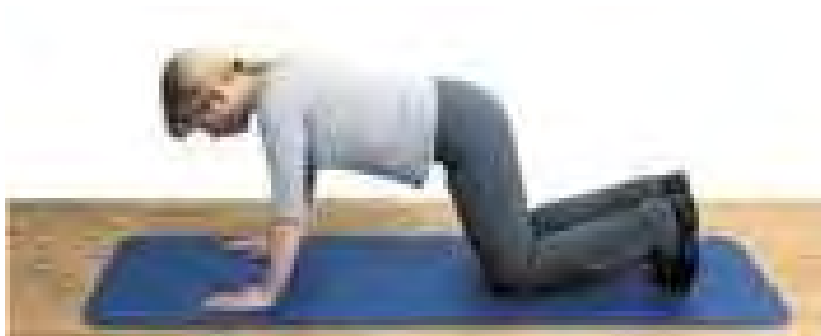


### **Ausgangsposition:**

Mit dem Rücken an eine Wand lehnen. Füße 20 – 30 cm von der Wand entfernt, hüftbreit auseinander aufstellen. Knie leicht beugen.

**Übung 11:** den gesamten Rücken, die Arme und die Handrücken gegen die Wand drücken.

# Kräftigung des Rückens



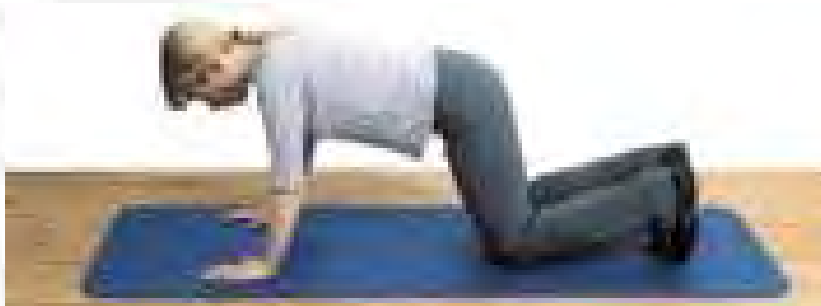
## **Ausgangsposition:**

In den Vierfüßlerstand gehen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Knie hüftbreit auseinander, die Wirbelsäule ist gerade.



**Übung 12:** ein Arm wird gestreckt nach vorne geführt. Das Gewicht dabei gleichmäßig verteilt halten. Arme wechseln.

# Kräftigung des Rückens



## Ausgangsposition

In den Vierfüßlerstand gehen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Knie hüftbreit auseinander, die Wirbelsäule ist gerade.



**Übung 13:** ein Bein wird gestreckt nach hinten geführt. Das Gewicht dabei gleichmäßig verteilt halten. Beine wechseln.



**Übung 14:** einen Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig nach vorne, bzw. hinten strecken. Das Gewicht dabei gleichmäßig auf dem anderen Arm, bzw. Bein verteilt halten. Arme und Beine wechseln.

## Kräftigung des Bauchs (dynamisch)



### Ausgangsposition

flach auf den Rücken legen, beide Beine anwinkeln.



**Übung 15:** beide Beine bis zum rechten Winkel anheben. Abwechselnd linkes und rechtes Bein parallel zum Boden nach vorne schieben und wieder anziehen.

# Rumpfstabilisation



**Ausgangsposition:**  
Unterarmstütz



**Übung 16:** Rumpfmuskulatur anspannen. Den Rücken gerade halten und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Beide Knie ca. 20 cm vom Boden abheben.

# Rumpfstabilisation



**Ausgangsposition:** In Seitenlage auf dem Unterarm abstützen. Dabei soll sich der Ellenbogen unter dem Schultergelenk befinden. Die Knie werden zum rechten Winkel gebeugt. Das Becken wird nach vorne geschoben.

**Übung 17:** Das Gesäß anheben bis der Körper vom Kopf bis zu den Knien eine Linie bildet. Dabei nicht in der Hüfte abknicken.